

Enrollado de Pollo Hawaiano Crujiente

Meal Components: Vegetable - Dark Green, Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Other, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, Sandwiches, F-12r

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Mayonesa baja en gras	8 oz	1 taza	1 lb	2 tazas	1. Para hacer el aderezo, combine la mayonesa, vinagre, azúcar, semillas de amapola, cebolla en polvo, ajo en polvo y chile en polvo. Mézclelo bien. Refrigérela a 40 ° F.
Vinagre blanco		3/4 taza		1 1/2 taza	
Azúcar	8 oz	1 taza	1 lb	2 tazas	
Semillas de Amapola		1 cda 1 cdta		2 cda 2 cdta	
Cebolla en polvo		2 cda		1/4 taza	
Chile en polvo		2 cda		1/4 taza	
*Brócoli fresco, rallado	1 lb 8 oz	2cuarto gl	3 lb	1 gl	
					2. Combine el brócoli, zanahorias, espinacas y piña. Mezcle el aderezo y el pollo. Punto Crítico de Control: Enfríelo a 41 ° F o más bajo durante 4 horas.

Piña triturada enlatada, en jugo 100% natural, escurrida	10 1/2 oz	1 1/4 tazas (1/8 lata No. 8)	1 lb 5 oz	2 1/2 tazas (1/4 lata No. 10)	
pollo cocido picado, 1/2 piezas	3 lb 4 oz	2 cuarto gl 2 1/2 tazas	6 lb 8 oz	1 gl 1 1/4 qt	
Tortillas de trigo integral, 10" (1.8 oz cada una)		25		50	<p>3. Use una cuchara servidora No. 6 para hacer sus porciones de relleno (Taza M), colocándolo hacia el centro de cada tortilla. Enrollándolo en forma de un burrito y séllelo. Córtele diagonalmente por la mitad.</p> <p>4. Punto Crítico de Control: Para servirlo frío manténgalo a 41 ° F o más bajo.</p> <p>5. Sirva un enrollado (dos mitades).</p>

Notas

Nuestra Historia

La Escuela Primaria Mount Lebanon está localizada en el hermoso e histórico Pendleton en Carolina del Sur. Para esta competencia su “Comité de Niños Saludables” trabajó diligentemente para elaborar, probar y preparar una receta. El equipo probó la receta y se la sirvió a un grupo pequeño de estudiantes. Para reducir las opciones, este enrollado fue preparado una vez con pollo y otra con pescado. Los estudiantes se dividieron por la mitad con las opciones de su preferencia. El equipo escogió el pollo. Su creación, Pollo Hawaiano Crujiente, fue tan popular que actualmente se destaca en el menú de la Escuela Primaria Mount Lebanon. Como el nombre sugiere Enrollado de Pollo Hawaiano Crujiente es deliciosamente crujiente con un toque de dulzura tropical refrescante que los niños encuentran irresistible.

Escuela de Primaria Monte Líbano

Pendleton, Carolina del sur

Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela: Vikki Mullinax

Chef: Lorett Arnold-Hayes (Propietario y Chef, 1826 En El Green)

Miembro de la Comunidad: Kristi Martin (Enfermera)

Estudiante: Chandler W.

*Vea la guía de mercado para información de compra de alimentos que cambiaría durante la preparación o cuando una variación del ingrediente está disponible.

Pueden preparar el relleno desde un día antes para que los sabores se mezclen.

Sugerencia: Mantenga los enrollados y el relleno por separados y ensámblelos en el momento de servirlos para prevenir que las tortillas se humedezcan en su propio sudor. O sirva col/mezcla de pollo y tortilla separados y deje que los niños preparen su propio enrollado.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Brócoli	1 lb 14 oz	3 lb 12 oz
Zanahorias	1 lb 4 oz	2 lb 8 oz
Espinacas fresca	7 1/2 oz	15 oz

Serving	Yield	Volume
1 enrollado (dos mitades) provee 2 oz de equivalente de carne, ¼ taza de vegetal verde oscuro, 1/8 taza vegetal rojo/naranja, 1/8 taza de otro vegetal, y 1 ¾ oz de granos equivalentes.	25 Porciones: alrededor de 8 lb	25 Porciones: alrededor de 1 galón 25 enrollados
	50 Porciones: alrededor de 16 lb	50 Porciones: alrededor de 2 galones 50 enrollados

Nutrients Per Serving					
Calorías	307.83	Grasa saturada	1.63 g	Hierro	4.4 mg
Proteínas	23.78 g	Colesterol	53.24 mg	Calcio	82.96 mg
Carbohydrate	41.4 g	Vitamina A	3845.42 IU	Sodio	408.49 mg
Grasa total	6.38 g	Vitamina C	27.36 mg	Fibra dietetica	5.45 g